VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

8 кусков парчи - Ба Дуань Цзин (часть 1)

8 кусков парчи – Ба Дуань Цзин

Одним из самых известных комплексов динамической внутренней работы является "Восемь кусков парчи" - комплекс внутренней работы с восемью динамическими-дыхательными упражнениями, предназначеными для укрепления системы мышц и сухожилий, повышения динамики и текучести системы энергетики человеческого существа.

Примерно 800 лет тому назад маршал китайской армии Юэ Фэй разработал восемь упражнений для поддержания ловкости и здоровья своих солдат в полевых условиях. Эти упражнения были настолько эффективными, что их сравнивали с драгоценной парчой, и они так и стали называться: *Бадуанъцзинъ,* «Восемь Кусков Парчи». Сегодня в Китае существует множество вариаций Восьми Кусков Парчи. Существует Сидячий Бадуаньцзинь и Стоячий Бадуань-цзинь, которые абсолютно не похожи друг на друга. Все стоячие версии в общем сходны, за исключением некоторых незначительных деталей в каждом из восьми упражнений. Здесь приводятся упражнения Стоячего Бадуанцзинь.

Помимо разделения на сидячий и стоячий, бадуаньцзин разделяется по ветвям на буддистский (здесь приводится вариант, популяризированный во Вьетнаме заслуженным Учителем Тхен Там и его учеником, мастером Хан Тхань в шестидесятые - семидесятые годы прошлого века) и даосский. Здесь мы приводим несколько различных вариантов упражнений. Вы можете попробовать любой из них и выполнять тот, который наиболее подходит Вашему организму. Можно также постепенно от более простых вариантов упражнений переходить к сложным, если у Вас возникнет внутренняя потребность сделать это.

Все люди от детского до преклонного возраста, от любительского до профессионального уровня, могут безопасно практиковать и получить не малую пользу от этого комплекса при соблюдении определенных правил, предупреждений.

История

Считается, что комплекс *восемь кусков парчи* начал составлять неизвестный мастер в начале династии Южных Сунов, однако сунский автор Хун Май в книге «Записки И Цзяня» пишет строки, на основании которых можно сделать вывод, что данный комплекс уже начал распространяться в последние годы династии Северных Сунов (1101-1125 гг.)

В процессе дальнейшего распространения метода произошел раскол на северную и

южные школы. Северную возводят к генералу Юэ Фэу. Упражнения этой школы также называют *военными восемью кусками*. Движения сложные и трудны в исполнении, жесткость в них главное, часто используется *лошадиный шаг*. Южную школу приписывают Лян Шичану. Упражнения более простые, мягкие, позы в основном стоячие. Из этой школы в дальнейшем развился сидячий бадуаньцзин.

Для удобства запоминания и передачи знаний в древности для практик придумывались стихотворные формы, которые отражали иносказательно их содержание. Песенные тексты техники *стоячие восемь кусков парчи* непрерывно совершенствовались, пока не приняли устойчивую форму, удобную для распевания и запоминания. Существует несколько основных песенных форм, соответствующих различным периодам. Самая поздняя форма, которую используют для обучения в настоящее время такая:

Двумя руками поддерживают небо – благоприятно для трех обогревателей

Влево и вправо натягивают лук, будто стреляют в орла.

Чтобы привести в порядок селезенку, нужно отдельно поднять желудок

Есть пять усталостей и семь ранений – взгляд назад направь.

Качаешь головой и виляешь хвостом – сердца огонь проходит.

Спиною назад семь раз опрокинешься – сто болезней исчезнут.

Сведешь кулаки, яростно взглянешь – увеличишь силу ци.

Двумя руками схватишь ступни – укрепишь поясницу и почки.

Назначение

Основное назначение комплекса – это регуляция циркуляции энергии и крови в системе энергетических коммуникаций человека. Это положительно влияет на состояние всех внутренних органов и функциональных систем в нашем теле, улучшает физическое здоровье и интеллект. Этот комплекс также полезен женщинам, у которых есть специфичные женские проблемы. Выполняя его регулярно налаживается постоянный месячный цикл, менструации становятся безболезненными и здоровье их заметно улучшается

Этот комплекс упражнений будет также полезен людям, ведущим преимущественно сидячий образ жизни и страдают от последствий застоя энергии.

Регулярное выполнение этого комплекса позволит избавиться от таких заболеваний, как избыточный вес, стресс, заболевания кровеносно-сосудистой системы (в результате

улучшается и состояние системы кровообращения, кровяное давление нормализируется). Улучшается деятельность внутренних органов - печень, сердце, селезенка, почки и др.

Выполнение «Восьми кусков парчи» способствует развитию системы связок, мышц, костей, делая эластичными сухожилия и мышцы, а кости гибкими до глубокой старости

Рекомендации

Вы можете надеть мягкие туфли, кроссовки или китайские тапочки для тайц-зи-цюаня. Избегайте заниматься в туфлях из плотной кожи, в ботинках. Лучше снимите их и упражняйтесь босиком или в носках, если у вас нет мягкой обуви.

Первый Кусок Парчи похож на цигун Звука Легких. Этот комплекс не начинается с успокаивающей медитации, но, так как цигун-тренинг непосредственно связан со сферой ощущений, необходимо, чтобы ваш ум был спокоен и устойчив. Неплохо для этого перед началом тренировки немного постоять неподвижно.

Этот комплекс упражнений хорошо выполнять по утрам в качестве зарядки.

Выполнение комплекса упражнений не требует соблюдения каких либо строгих условий и накладывания ограничений на Вашу жизнь, однако рекомендуется соблюдать следующие условия:

- вести умеренную половую жизнь;

- не заниматься при энергетическом расстройстве (в состоянии опьянения или после интенсивного совокупления, при высокой температуре);

- женщинам нельзя заниматься этим комплексом во время менструации.

- Беременные женщины до четвертого месяца могут заниматься, соблюдая рекомендуемые для них правила и требования.

Для обеспечения безопасности и эффективности занятия и сосредоточения ума на управлении внутренней силой желательно выполнять комплекс рано утром, в спокойном месте, где воздух чистый и нет сквозняка.

-

Обсуждение

Данный комплекс упражнений предназначен для улучшения прохождения Ци по основным меридианам организма. Меридианы в основном находятся на системе фасций и сухожилий, а проводимость внутренней силы по фасциям и сухожилиям максимальна, когда мышцы расслаблены и удлинены. Для того, чтобы внутренняя сила шла по меридианам, надо сосредоточить ее в той части организма, где он начинается, а затем прогнать ее вдоль меридиана. Даосы установили, что если сосредоточить свое внимание на какой-либо точке организма, то Ци начнет стекаться туда, поэтому для прохождения ее вдоль меридианов нужно передвигаться сконцентрированным вниманием вдоль них. Комбинируя физические упражнения, который растягивают мышцы и сухожилия и применяя силу мысли мы прочищаем меридианы и обеспечиваем свободный ток Ци по ним.

Упражнения

Комплекс состоит из восьми сравнительно простых упражнений. Они великолепны для разминки, так как сочетают дыхание и растяжку. Для многих людей Восемь Кусков Парчи обеспечивают полный режим поддержания формы.

1. Первый кусок: **Поддержание неба сплетенными пальцами** - *"Поднимая двумя руками небо, думай о трех обогревателях"*.
2. Второй кусок: **Натягивание лука в обе стороны** – *"Стрелять из лука в орла направо и налево"*.
3. Третий кусок: **Регулирование селезенки и желудка поднятием одной руки** *"Поднимая одну руку, регулируй меридианы селезенки и желудка"*.
4. Четвертый кусок: **Поворачивание головы и взгляд назад через плечо** - *"Смотришь назад - исчезают пять слабостей и семь повреждений"*.
5. Пятый кусок: **Покачивание Головой и Ягодицами Для Тушения Сердечного Огня** - *"Махать головой, вилять хвостом - ликвидировать горячий характер"*.
6. Шестой кусок: **Обхватывание Пальцев Ног Обеими Руками Для Усиления Почек** - *"Двумя руками обнимать ноги - укреплять почки"*.
7. Седьмой кусок: **Сжимание Кулаков и Отработка Свирепого Взгляда** - *"Нанеси удар полным кулаком с яростным взглядом, увеличивая силовую энергию"*.
8. Восьмой кусок: **Подъем и Опускание Пяток Для Встряски Тела и Лечения Всех Болезней** - *"Давить на копчик - исчезнут сто болезней"*.

8 кусков парчи - Ба Дуань Цзин (часть 2)

Первый кусок – «Поддерживание неба сплетенными пальцами»

В древности для того, чтобы легче запоминать упражнения и сохранить в тайне сущность от непосвященных, мастера сложили стихи для каждого упражнения этого комплекса. В них содержится суть, по ним можно понять и нюансы их выполнения. Вот стихи для первого упражнения:

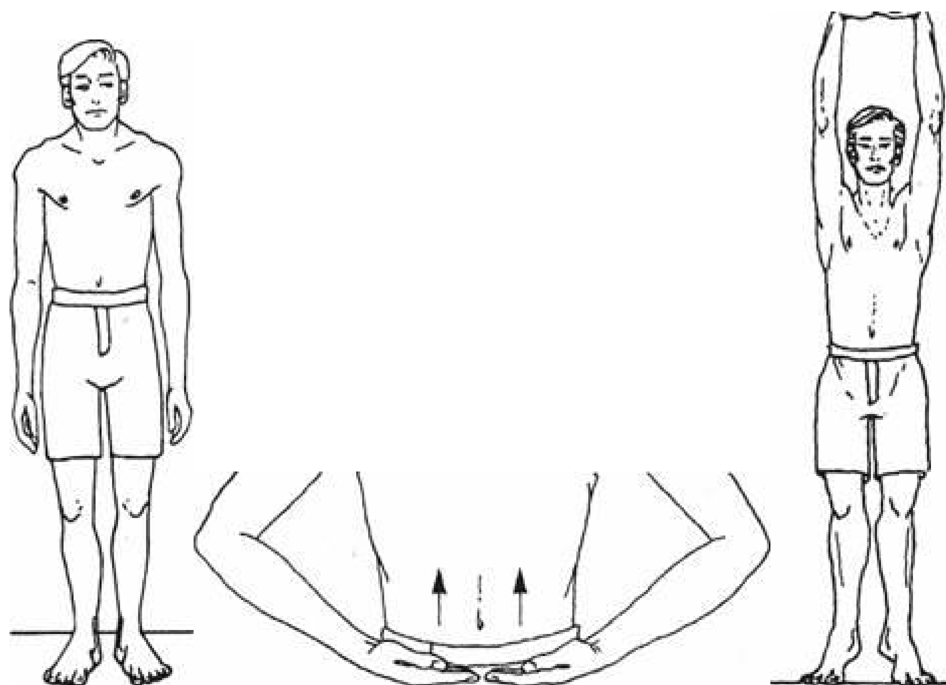
Поднимая двумя руками небо,
думай о трех обогревателях

Выполнение (простой вариант)

1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки разведены. Можно немного расставить стопы, сохраняя их положение, относительно друг друга. Пальцы ног должны как бы захватывать землю, чтобы своды стоп были немного приподняты. Руки естественно свисают вдоль тела. Поместите кончик языка на небо за верхними зубами и оставьте его там на все время выполнения упражнений.
2. Успокойте сознание и выровняйте ритм дыхания. Дышите носом. Во время выполнения упражнения также смотрите вперед перед собой и расслабьте суставы насколько возможно.
3. Поставьте руки перед животом, чуть ниже пупка, раскрытыми ладонями вверх. Пальцы должны быть направлены друг на друга, и между ними должно быть небольшое расстояние (несколько сантиметров).
4. Медленно поднимайте руки вверх, сгибая локти. Ладони держите близко перед собой, развернутыми вверх до тех пор, пока они не достигнут уровня груди.
5. На уровне верхней части груди разверните ладони вниз и продолжайте поворачивать их от себя и вверх до тех пор, пока они снова не развернутся вверх, в то время как вы продолжаете толкать свои руки над головой. Когда вы полностью поднимете руки, переплетите свои пальцы над головой. Ладони развернуты вверх, как будто вы «поддерживаете небо». Продолжайте давить вверх переплетенными пальцами.
6. Когда вы начитаете поднимать руки, начинайте вдох и одновременно поднимайтесь на носках, продолжая смотреть вперед.
7. На выдохе медленно опускайте руки через стороны, по бокам. Сконцентрируйтесь на кончиках пальцев, когда опускаете руки. Ладони должны быть направлены от вас, а в конце вниз.
8. Почувствуйте или представьте, как ци бежит к кончикам ваших пальцев, делает их более легкими и вызывает покалывание. Сведите свои руки снова вместе перед

собой, как это было описано выше в шаге 3, и повторите упражнение.

9. Повторите упражнение восемь раз за одно занятие



Обсуждение

Поддерживание Неба сплетенными пальцами помогает избавиться от усталости, увеличить объем легких, укрепить мышцы спины и поясницы, а также улучшить чувство равновесия. Оно также обладает общим мобилизующим действием на мышцы и внутренние органы всего тела.

Также следуют обратить внимание на то, чтобы язык был поднят к небу. Это важная часть всех даосских практик, которая долгое время оставалась секретом. Поднимая язык, мы соединяем вместе Управляющий и Функциональный каналы тела, замыкая Микрокосмическую орбиту.

Хотя этот комплекс упражнений не начинается с успокаивающей медитации, необходимо, чтобы ваш ум был успокоен, для того, чтобы тонкие ощущения, возникающие в теле при выполнении упражнений, не заглушались беспорядочными мыслями.

Этот кусок парчи предназначен для *сяньцзао* (Тройного Обогревателя). Поднимая руки

над головой, вы растягиваете мышцы туловища, когда руки опускаются, мышцы размягчаются и расслабляются обеспечивая беспрепятственный ток ци. Повторяя движение вы регулируете циркуляцию ци в сяньцзао. Когда органы будут расслаблены ци сможет свободно в них циркулировать. Считается, что расстройства ци в санъцзяо являются основной причиной расстройств ци во многих органах. Если ци в санъцзяо отрегулировать, болезнь исчезнет, поэтому это упражнение полезно для всего организма.

Выполняя это упражнение, вы отрываете от земли пятки. Это помогает вам выработать И толкания вверх, направляющее ци санъцзяо вверх и вниз.

Поднимая руки вверх, вы сосредоточиваете внутреннюю силу в ладонях, где начинаются все ручные меридианы. Это и есть скрытая суть фразы: "Поднимая двумя руками небо". Древние считали, что небо - это бесконечность. Поднять небо - означает поднять необъятную тяжелую вещь.

Выполнение (буддийский вариант)

1. Отличия буддийского варианта выполнения от уже описанного заключаются в том, что руки нужно поднимать вверх через стороны. Ладони должны быть также открыты и смотреть верх.
2. Поднимайте руки вверх до их встречи и сплетите пальцы. Задержите дыхание и переплетенные ладони разверните вверх.
3. Медленно поднимайтесь на носки, одновременно поднимите сцепленные ладони как можно выше, толкая небо, чтобы мышцы и сухожилия хорошо растянулись. Представляйте, что вы поднимаете тяжелую вещь. **Необходимо делать все это в расслабленном состоянии.**
4. Во время паузы, которая длится не менее шести секунд (времени хватает, чтобы пробить меридиан полностью), продвигайте свое внимание по меридиану трех обогревателей, который начинается с ногтя безымянного пальца, идет по верхней части кисти, предплечью, плечу и шее к уху, затем вокруг уха и заканчивается на конце брови. Меридиан составляет пару со своим аналогом и проходит по двум рукам.
5. Медленно опустите руки ладонями вверх на голову не расцепляя пальцы, опуститесь на полную стопу. Делайте это расслабленно и на выдохе.
6. Когда пятки коснуться пола, максимально поднимите вверх первый и второй пальцы ног, мысленно напрягая переднюю часть ног и живот. Задержите дыхание.
7. Опускайте пальцы ног и на вдохе снова поднимайтесь на носки, поднимая руки вверх.
8. Повторите цикл подъема-опускания рук 3 раза, причем через раз опускайте руки на голову ладонями вверх или вниз.
9. Последний раз подняв руки ладонями вверх, опустите их через стороны, как бы давя при этом на несуществующий груз. На этом заканчивается один цикл упражнения.

10. Необходимо сделать четыре таких цикла.

Выполнение (усложненный вариант)

Есть еще несколько вариантов выполнения данного упражнения:

1. Во время выполнения упражнения следите взглядом за своими руками. Так гораздо сложнее удерживать равновесие
2. Делайте упражнение, расставив ноги на ширину плеч, при этом чуть-чуть согнув их в коленях. В этом случае икры работают по-другому и тоже тяжелее сохранять равновесие, особенно если еще и следить взглядом за руками.
3. Еще один вариант выполнения – опускаясь на пятки, не опускайте руки, а когда будете стоять на земле, наклонитесь вправо и влево. Опустите руки.

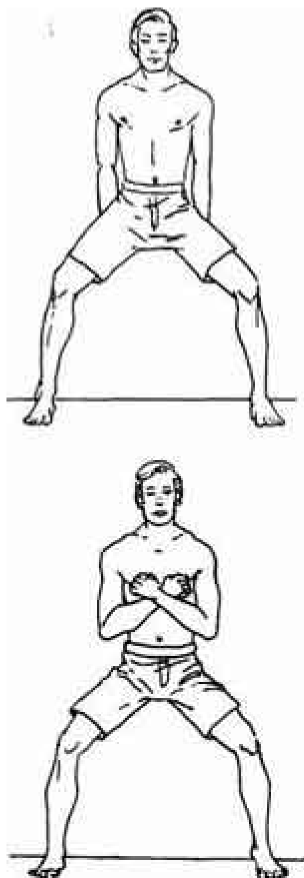
Не делайте все варианты вперемежку, сначала в совершенстве усвойте хотя бы один из них и только затем экспериментируйте.

Второй кусок – «Натягивание лука в обе стороны»

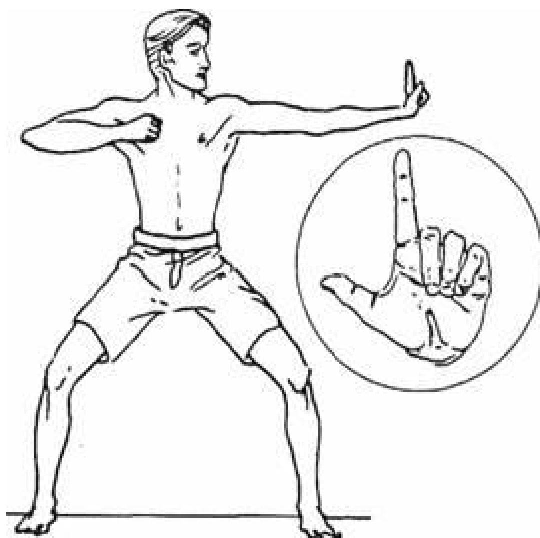
Стихи для этого упражнения:

Стрелять из лука в орла налево и направо

Выполнение



1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны.
2. Шагните левой ногой в сторону, так, чтобы ноги оказались больше, чем на ширине плеч.
3. Слегка согните ноги в коленях, как будто вы скачете на коне. Теперь вы находитесь в позе всадника
4. Сожмите руки в кулаки и скрестите их перед грудью так, чтобы левая кисть была поверх правой
5. Выпрямите указательный палец левой руки, а большой отставьте в сторону, остальные три пальца остаются прижатыми к ладони. Вытяните левую руку в сторону ладонью от вас, так что вы видите тыльную сторону. При этом указательный палец направлен вверх, а большой вперед от вас.
6. Поворачивайте голову и следите за кончиком указательного пальца, когда выпрямляете руку.
7. В это же время поднимите правый кулак к плечу, как будто вы натягиваете лук. Локоть правой руки также должен находиться на уровне плеч.
8. Вдыхайте, когда разводите руки и натягиваете лук. Обратите внимание на мышцы горла, они могут напрягаться при выполнении этого упражнения. Расслабьте их.
9. Вернитесь к позиции со скрещенными руками, выдыхайте при этом.
10. Повторите упражнение в правую сторону
11. Сделайте по 4 повторения в каждую сторону.



Обсуждение

Натягивание Лука в Обе Стороны помогает укрепить мышцы ног, грудь, шею, плечи и руки. Также оно стимулирует дыхание и циркуляцию крови. Упражнение хорошо разрабатывает сухожилия рук и очень полезно при артрите.

Это упражнение способствует прохождению ци по меридианам толстой кишки, который начинается от ногтя указательного пальца, идет по тыльной стороне ладони, по внешней поверхности предплечья, плеча, шеи, над губой и заканчивается в правом уголке рта.

Варианты выполнения

Буддийский

Не сжимайте руки в кулак, а в шаге 4 представьте и сожмите руки так, как будто вы держите перед собой тяжелый металлический шар, размером с теннисный, а весом в 10 килограммов. Во время движения медленно садитесь на правую ногу, сгибая ее в колене и перенося на нее всю тяжесть тела. При этом носок ноги должен выглядывать как раз под коленом. Ступню левой ноги разворачивайте в левую сторону. Все эти действия должны быть выполняться на вдохе, они похожи на движения человека, стреляющего из лука.

Затем, на паузе, передвигайте свое внимание по меридиану толстой кишки. Затем на выдохе вернитесь в исходное положение - позу всадника: сядьте равномерно на обе ноги, руки верните к груди. Еще два раза повторите те же действия в левую сторону. Потом "стреляйте" три раза вправо.

Третий кусок – «Регулирование селезенки и желудка поднятием одной руки»

Стихи для этого упражнения:

Поднимая одну руку,

регулируй меридианы селезенки и желудка

Выполнение

1. Встаньте прямо, стопы параллельно друг другу либо вместе, либо на ширине плеч. Руки естественным образом свисают вдоль тела
2. На вдохе поднимайте правую руку через сторону над головой. Ладонь должна быть почти перпендикулярна руке, вначале развернута к земле, а во время подъема все время направлена от вас. В верхней точке пальцы направлены влево. (Соответственно, когда поднимаете левую руку – направо)
3. Когда рука окажется над головой, надавите ей вверх, как будто вы пытаетесь поднять и поддержать какую-то тяжесть.
4. Посмотрите вверх на поднятую руку, это обеспечит отличную растяжку мышц и сухожилий шеи, особенно, если вы будете смотреть на тыльную сторону ладони
5. Ладонь левой руки тоже поверните к земле и одновременно с надавливанием вверх, надавите ей вниз. Пальцы ладони направлены вперед.
6. Задержитесь в этом положении несколько секунд, а затем поменяйте руки.
7. Опуская одну руку, одновременно поднимайте другую.
8. Начинайте вдох на подъеме, когда рука достигает уровня поясницы. Выдыхайте, когда опускаете руку.
9. Повторите минимум 8 раз, поочередно меняя руки

Обсуждение

В этом куске парчи одна рука поднята вверх, в то время, как другая давит вниз. Энергичное противоположное движение двух рук одновременно растягивает и стимулирует как мышцы, так и внутренние органы, особенно печень, селезенку, желчный пузырь и желудок. Это упражнение улучшает

функцию переваривания пищи. Регулярное выполнение этого упражнения в китайской литературе рекомендовано для предотвращения и лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Во время выполнения необходимо проводить энергию по меридиану селезенки и желудка, которые проходят по внутренней и передней частям ног и по передней стенке живота и груди.

Варианты выполнения

1. Когда вы давите рукой вверх, одновременно надавите соответствующей ногой вниз. Это обеспечит растяжку всей половины тела.
2. Вы можете не опускать руку полностью (и соответственно не чередовать их), а опускать ладонью вниз над головой.
3. Также вы можете поднимать другую руку до уровня груди и опускать ее вниз.

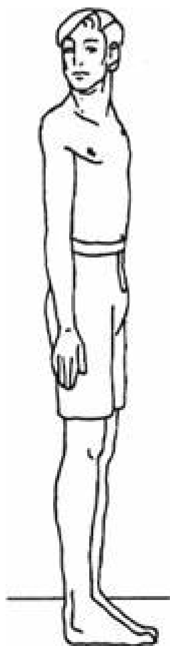
Четвертый кусок – «Поворачивание головы и взгляд назад через плечо»

Стихи для этого упражнения:

Смотришь назад -

Исчезают пять слабостей и семь повреждений

Выполнение



4. Встаньте прямо, как это описано в предыдущем куске парчи
5. Руки опущены вдоль тела, кисти расслаблены, пальцы и ладони касаются бедер
6. Поверните голову направо, насколько можно, при этом не поворачивайте остальное тело, постарайтесь заглянуть назад через плечо, как можно дальше.
7. Вдыхайте, когда поворачиваете голову.
8. Смотрите назад несколько секунд.
9. На выдохе верните голову в исходное положение
10. Повторите упражнение в другую сторону
11. Сделайте по 8 раз в каждую сторону

Обсуждение

В восточной медицине под пятью слабостями понимают болезни пяти плотных внутренних органов – сердца, почек, легких, печени, селезенки. Эти органы являются энергетическими центрами продуцирующие различные виды энергии. А семь повреждений – это болезни, вызванные семью эмоциями: удовольствием, гневом, сожалением, радостью, любовью, ненавистью и желанием. Эти эмоции, когда они превышают норму, нарушают работу системы энергетики. В результате нарушается циркуляция энергии в основных меридианах пяти плотных органов, в частности, и во всех основных меридианах, в целом. Из-за этого организм становится нездоровым. Например, злоба может вызвать застой ци в печени, что вызовет нарушения ее функционирования. Однако этому влиянию подвержены не только внутренние органы: сильные эмоции также вызывают накопление ци в голове. Поворачивая голову из стороны в

сторону, вы раскрепощаете мышцы, кровеносные сосуды и каналы ци, проходящие в шее, позволяя ци в голове течь более плавно. К тому же, так как вы тренируете ваши чувства и шэнъ, чтобы они были центрированными и нейтральными, вы сможете избежать избыточных или крайних эмоций вместе с их негативными последствиями. В этом упражнении вы поворачиваете голову, чтобы взглянуть назад, как если бы вы смотрели на все негативное, оставленное позади. Для того чтобы ци двигалась, необходимо именно смотреть назад. Если же вы будете просто слегка поворачивать голову, ци будет застаиваться в шее. Регулярное выполнение этого “Куска” отрегулирует ци в ваших органах и голове, восстанавливая ущерб, нанесенный сильными эмоциями и помогая избежать всех болезней.

Это упражнение действует одновременно на все основные меридианы, но особенно на два «чудесных» - управляющий и функциональный, которые составляют вместе микрокосмическую орбиту, поэтому при выполнении упражнения прижмите кончик языка к небу. Это замкнет микрокосмическую орбиту и позволит энергии циркулировать по ней. Во время выполнения упражнения перемещайте ци с помощью сознания по микрокосмической орбите.

Четвертый кусок парчи также помогает в укреплении мышц, окружающих глазницы, и увеличивает подвижность глаз, укрепляет мышцы шеи и предотвращает заболевания и травмы шейных позвонков. Он стимулирует приток крови к голове и мозгу, улучшает равновесие и устраняет усталость, головокружение и другие нарушения центральной нервной системы. Это упражнение особенно рекомендуется тем, кто страдает от перенапряжения и атеросклероза.

Варианты выполнения

12. Чтобы сделать упражнение более энергичным поворачивайте туловище вместе с головой. Чтобы сделать это правильно, начинайте поворот с мышц поясницы, затем используйте мышцы спины, затем поворачивайте плечо и только потом голову.

8 кусков парчи - Ба Дуань Цзин (часть 3)

Пятый кусок – «Покачивание головой и ягодицами для тушения сердечного огня»

Стихи для этого упражнения:

Махать головой, вилять хвостом -

Ликвидировать горячий характер

Выполнение



1. Примите позу всадника (см. второй кусок парчи)
2. Положите ладони на бедра, пальцы поместите на внутренней стороне бедер, большой палец на внешней стороне, направлен назад.
3. Опустите голову и наклоните туловище вперед
4. Одновременно качните головой и туловищем в левую сторону, а ягодицами вправо. Для облегчения движения выпрямите правую ногу. Делайте это на вдохе
5. На выдохе вернитесь в наклоненное вперед положение
6. Сделайте то же самое в другую сторону
7. Всего сделайте 16 раз по 8 в каждую сторону



Обсуждение

Погасить сердечный огонь – означает снятие напряжения нервной системы, вызванное стрессом и не прошедшее при отдыхе.

Огонь (избыточная ци) в среднем Даньтяне у солнечного сплетения может быть также результатом неправильного питания, дыхания загрязненным воздухом или недосыпания. Он часто вызывает боль в сердце, поэтому и называется синь хо (“сердечный Огонь”). Когда избыточная ци накапливается и застаивается в среднем Даньтяне или сердце, лучшим выходом будет переместить этот Огонь в легкие, где его можно отрегулировать и погасить ровным дыханием. В соответствии с теорией Пяти Элементов, Огонь разрушает Металл, но Металл может поглощать тепло и управлять Огнем. Легкие соответствуют Металлу, а сердце — Огню, поэтому Металл легких может покорить Огонь сердца. Держа руки на коленях большими пальцами назад, вы расширяете грудную клетку, а двигаясь из стороны в сторону, вы раскрепощаете легкие и, таким образом, поглощаете избыточную ци из среднего Даньтяня, успокаивая Огонь. При этом вы также усиливаете циркуляцию крови, что предотвратит любое онемение или боль в ногах.

Следите за тем, чтобы во время поворотов голова не опускалась. Голова, шея и позвоночник должны находиться на одной прямой. Когда вы "давите с силой" на одно колено, вы сжимаете легкое с этой стороны, расслабляя и открывая легкое с другой стороны. Легкие при этом работают подобно кузнечным мехам.

Это упражнение воздействует на меридианы сердца (идет из кончика мизинца по внутренней стороне пальца, по ладони, по внутренней стороне руки к подмышке и оттуда входит внутрь тела, в сердце) и легких (идет по внутренней поверхности большого пальца, по внутренней части руки до плеча, по плечу и под ключицей, в области ключичной ямки уходит вглубь, к легким).

Варианты выполнения

1. Можно не наклоняться вперед, а как бы поворачиваться корпусом влево и вправо, давя вниз на колено.
2. Склоните верхнюю часть туловища вперед и вращайте ею по дуге слева направо. Одновременно поворачивайте голову слева направо. Это левостороннее движение. При правостороннем - вся последовательность движений воспроизводится в противоположном направлении.

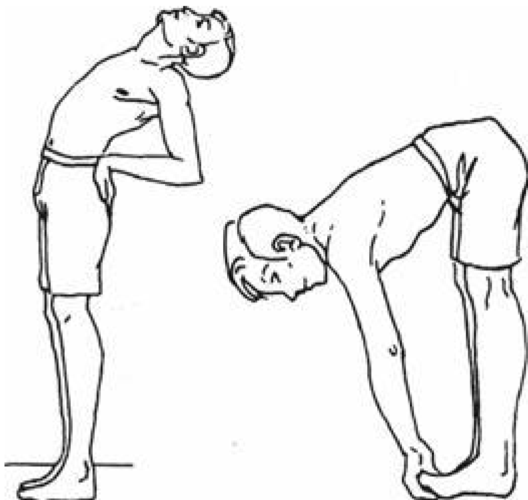
Шестой кусок – «Обхватывание пальцев ног обеими руками для усиления почек»

Стихи для этого упражнения:

Двумя руками обнимать ноги -

Укреплять почки

Выполнение



1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или меньше, стопы параллельны друг другу
2. Положите руки на поясницу, так, чтобы ладони лежали на почках, а большие пальцы на животе.
3. Выдохните и прогнитесь назад.
4. На вдохе наклонитесь вперед и обхватите пальцы ног руками, потяните их вверх. Старайтесь сохранять ноги прямыми.
5. Если вы не в состоянии дотянуться до пальцев ног, коснитесь лодыжек пальцами рук.

6. На выдохе возвращайтесь в исходное положение
7. Сделайте 8 повторений

Обсуждение

Растягивая и сокращая мышцы поясницы и спины, мы предотвращаем появление напряжения и снимаем его. Это упражнение также улучшает работу почек и надпочечников. Если вы страдаете от перенапряжения и артериосклероза, рекомендуется во время выполнения упражнения не наклонять голову слишком сильно вперед.

Упражнение хорошо укрепляет не только почки, но и мочевой пузырь, и половые органы. В восточной медицине под "почками" подразумевается вся мочеполовая система.

Почки, располагаясь под двумя основными мышцами спины, являются местопребыванием *Изначальной цзин* (юань цзин). Если они здоровы и сильны, Изначальная цзин сохраняется и укрепляется. Только в этом случае они смогут производить Изначальную ци и оживлять ваше тело. Наклоняясь вперед и хватаясь руками за стопы, вы напрягаете мышцы спины и перекрываете течение ци в области почек. При ослаблении напряжения поток ци возобновляется, удаляя любой существовавший застой. Это упражнение — отличный способ промассировать почки и усилить поток ци в них, а также в мышцах спины и позвоночнике. Когда сильны почки, Изначальная ци тоже сильна. Когда Изначальная ци полна и сильна, тело способно формировать мощный экран Защитной ци для защиты от простуды.

Когда вы наклоняетесь, все ваше тело слегка сжимается и в особенности стимулируются почки. Когда вы выпрямляетесь и вытягиваете руки, ум думает о вытягивании кисти и стопы. Это действие ума и тела направляет ци во все сухожилия. Когда вы наклоняетесь, часть вашего внимания (и часть ци из почек) притягивается к крестцу. Эта ци входит в позвоночник через отверстия в крестце и, когда вы выпрямляетесь, проходит по позвоночнику. В конце концов, ци наполнит и оживит весь скелет.

Основные меридианы в этом упражнении – меридианы мочевого пузыря и почек. Первый из мизинца ноги по подошве тянется до пятки, потом поднимается по задней поверхности ноги до ягодицы, до копчика, затем - вверх по двум параллельным позвоночнику линиям, которые соединяются на затылке, вместе идут к макушке, а затем опускаются по лбу до внутренних уголков глаз. Второй - идет из точки в центре ступни, поднимается к внутренней части лодыжки, идет также по внутренней части ноги, по передней части живота и груди до ключицы. Этот меридиан проходит недалеко от центральной линии живота и груди.

Варианты выполнения

1. Когда вы наклонились вперед, обхватите лодыжки и прижмитесь к ногам как можно сильнее. Поднимаясь вверх, проводите руками по задней стороне ног, ягодицам и до положения рук на пояснице.

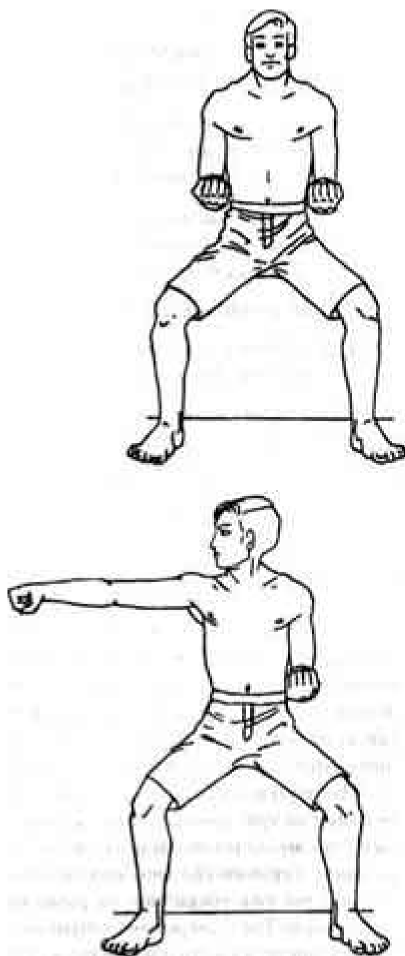
Седьмой кусок – «Сжимание кулаков и отработка свирепого взгляда»

Стихи для этого упражнения:

Нанеси удар полным кулаком и с яростным взглядом,

Увеличивая силовую энергию

Выполнение



1. Шагните правой стопой в сторону и опуститесь в позу всадника.
2. Крепко сожмите руки в кулаки и расположите их по бокам. Кулак должен быть развернут ладонью вверх.
3. Правым кулаком выполните медленный удар в правую сторону. Во время удара разверните кулак так, чтобы, когда правая рука полностью распрямится, ладонь смотрела вниз.
4. Широко откройте оба глаза и свирепо посмотрите в сторону движения кулака на воображаемого противника.
5. Верните руку в исходное положение
6. Ударяйте на выдохе, вдыхайте, когда возвращаете руку в исходное положение.
7. Сделайте упражнение в другую сторону
8. Сделайте 8 повторений.

Обсуждение

Этот "Кусок" учит вас поднимать жизненный дух. Когда дух поднят, усиливается поток ци и мышечная сила. При подъеме духа-шэнь и повышении силы энергия заполнит все ваше тело до самой поверхности кожи. В других упражнениях вы сосредоточивали внимание и концентрировали ци. Теперь важно выполнить этот "Кусок", так как он удаляет все застои ци и направляет ее в кожу. Сосредоточение И— это ключ к успеху. Если вам удастся сформировать очень выразительный образ сильного толчка, ваш ум И

направит ци в кисти рук и стопы, чтобы сделать удар мощным.

Это упражнение фактически является техникой нанесения удара и предназначено для пробивания всех меридианов в организме за счет внутренней силы.

Во время удара направляйте энергию, накопленную в нижнем Дань тяне в точку удара. Если поток энергии будет достаточно мощным, то он сможет пробить все меридианы на своем пути. Собирайте энергию в нижнем даньтяне, когда вдыхаете.

Взгляд помогает управлять направлением потока внутренней силы в ударную точку.

Варианты выполнения

1. Вы можете наносить удары не только в стороны, но и вперед.

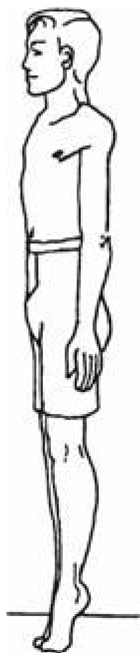
Восьмой кусок – «Подъем и опускание пяток для встряски тела и лечения всех болезней»

Стихи для этого упражнения:

Давить на копчик –

Исчезнут сто болезней

Выполнение



1. Встаньте по стойке смирно, ноги вместе, прямые. Руки свободно висят по бокам.
2. Делайте вдох и одновременно поднимитесь на носках, глаза должны смотреть прямо вперед или немного вверх
3. Резко на выдохе опустите обе пятки на землю
4. Повторите 8 раз
5. Положите руки на поясницу (как в 6 куске) и сделайте еще 8 подъемов

Обсуждение

Этот “Кусок” предназначен для "сглаживания" ци от макушки до подошв стоп. Поднимаясь на носки, вы стимулируете шесть каналов ци, которые связаны с внутренними органами.

Выполняя его по усложненному варианту мы стимулируем движение ци по микрокосмической орбите что также нормализует распределение ци по всему телу.

Варианты

Делайте упражнение в два этапа:

1. Делая вдох, поднимаете энергию вверх в грудную клетку. Для этого надо поджать живот и мысленно поднять все, что внутри: воздух, энергию и прочее. Грудная клетка при этом расширяется. Затем, делая выдох, приседаете на корточки на

полную ступню. На выдохе производится обратное действие: надо выпятить живот и опустить энергию вниз в живот. Спина прямая, руки свободно опущены. Когда вы присели и выдохнули, делаете новый вдох полной грудью и подпрыгиваете вверх как можно выше, поднимая при этом энергию вверх. Приземляетесь мягко сначала на носки, потом на пятки. После этого делайте выдох. Всего надо сделать четыре таких прыжка

2. Затем, на вдохе, максимально поднимаясь на носки, положите на копчик по четыре пальца обеих рук и массируйте его. Задержите дыхание. На паузе надавите пальцами снизу на копчик, слегка подожмите мышцы ануса и мысленно гоните энергию по позвоночнику вверх до макушки. При этом выпрямите спину, немного подтяните подбородок к шее так, чтобы макушка смотрела прямо вверх, а свое внутреннее зрение обратите на макушку. На выдохе постепенно опускаетесь на полные ступни и одновременно мысленно опускаете энергию вниз по переднему серединному меридиану, прекращая давить на копчик, расслабляя мышцы ануса. Выдох делаете обязательно через нос, потому что язык в это время должен быть прижат к нёбу, замыкая Малый небесный круг. Опускаете энергию к нижнему даньтяну, заканчивая выдох. В конце выдоха обязательно надо слегка поднять анус. Надо сделать четыре